

MANUAL

# Música y Adulto mayor

Conectar a través de la música.  
Manual gratuito para acompañar  
a adultos mayores

Mg. Katherine Muñoz  
Musicoterapeuta y Psicóloga



**HOLOS**  
JUGAMOS PARA CREAR

## Objetivos



La música forma parte de nuestra vida mucho antes de aprender palabras y continúa acompañándonos a lo largo del tiempo. Una canción puede traer recuerdos, generar conversación, invitar al movimiento o simplemente crear un momento de compañía.

Este manual nace con el propósito de acercar herramientas sencillas inspiradas en la mirada musicoterapéutica para acompañar a las personas adultas mayores desde espacios cotidianos y accesibles.

No necesitas ser músico ni tener experiencia previa. Tampoco necesitas instrumentos profesionales. La propuesta es descubrir cómo pequeños momentos musicales pueden convertirse en oportunidades de conexión, bienestar y participación.

## ¿Qué encontrarás aquí?

- Una explicación breve sobre el vínculo entre música y bienestar en el adulto mayor.
- Recomendaciones para realizar actividades musicales de forma respetuosa y segura.
- Actividades prácticas para estimular recuerdos, favorecer la interacción y crear momentos significativos.
- Un pequeño registro para observar experiencias y descubrir qué funciona mejor para cada persona.

## ¿Para quién está pensado este manual?

Este material está dirigido a:

- ✓ Familiares que desean compartir momentos significativos con sus adultos mayores.
- ✓ Cuidadores formales e informales que buscan nuevas herramientas de acompañamiento.
- ✓ Profesionales educativos o de apoyo interesados en incorporar experiencias musicales simples.
- ✓ Personas adultas mayores que quieran explorar actividades musicales de manera autónoma o acompañada.

## IMPORTANTE

Este manual ofrece actividades inspiradas en principios de acompañamiento musicoterapéutico y bienestar musical. No reemplaza procesos médicos, psicológicos ni sesiones de musicoterapia clínica cuando estas sean necesarias.

La invitación es sencilla: **Escuchar. Compartir. Explorar.**

Y permitir que la música abra espacios de encuentro.

“Antes de continuar...”



Piensa en una canción que te recuerde a una persona importante.

¿Qué sucedió?

*Recordaste su voz, su rostro. Tal vez su letra describe partes de ese ser, tus emociones se despiertan, revives lugares, colores, olores. Tu cuerpo responde a una sola canción.*

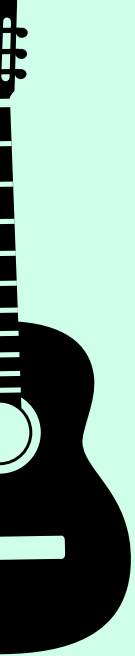


**LA MÚSICA ES VÍNCULO.** Se marca através de una experiencia gratificante, es un estímulo que reforzamos gracias a la interacción.

Cantarla junto a un ser querido, genera recuerdos, letras que verbalizan emociones, fomentan un espacio de encuentro, relajación, felicidad, contención.

**Ahora, nos preguntamos**

**¿Por qué la música ayuda al adulto mayor?**



En el adulto mayor, la experiencia musical puede convertirse en una herramienta para favorecer el bienestar emocional, estimular funciones cognitivas y crear espacios significativos de encuentro.

## La música y las emociones

Las canciones suelen estar asociadas a experiencias personales: celebraciones, vínculos familiares, lugares, etapas de vida o momentos importantes. Por eso, escuchar música significativa puede:

- Favorecer la expresión emocional.
- Generar sensación de compañía.
- Promover estados de calma o activación según el objetivo.
- Facilitar momentos de disfrute y bienestar.

A veces una canción permite decir cosas que son difíciles de expresar con palabras.

### **Ejemplo:**

*Una canción tranquila puede generar calma. Una canción alegre genera activación.*

## La música y la memoria

Nuestro cerebro suele almacenar experiencias musicales junto con emociones y recuerdos personales. Por eso, la música puede apoyar procesos como:

- Evocación de recuerdos autobiográficos.
- Atención y seguimiento de secuencias.
- Organización temporal ("antes-ahora").

No buscamos evaluar si la persona recuerda correctamente, no exigimos recordar personas y lugares presionando, sino abrir oportunidades de conexión.

### **Ejemplo:**

*Escuchar una canción conocida puede motivar a contar historias familiares o recordar momentos significativos.*

## La música y el movimiento

El ritmo forma parte natural del cuerpo: respiramos, caminamos y hablamos siguiendo patrones rítmicos. Las experiencias musicales pueden favorecer:

- Movimiento espontáneo.
- Coordinación, motricidad gruesa y fina.
- Participación corporal adaptada a cada persona.
- Sensación de energía y activación.

Mover una mano al ritmo, acompañar con palmas o balancearse también son formas válidas de participación.

### **Ejemplo:**

*Seguir pulsos suaves con el palmas, brazos, zapteo fomenta la coordinación y alegría.*

## La música y la conexión social

La música rara vez ocurre completamente sola. Muchas veces está ligada al encuentro: cantar juntos, recordar canciones o compartir gustos musicales. Las actividades musicales pueden favorecer:

- Conversación e intercambio.
- Participación grupal.
- Sentido de pertenencia.
- Espacios de disfrute compartido.

No importa si alguien canta, escucha o simplemente observa: participar también puede significar estar presente.

### **Ejemplo:**

*Preguntar "¿qué canción te acompañó en una etapa importante?" puede abrir conversaciones profundas y significativas.*



## Actividades Prácticas

Antes de empezar



- ✓ Basarse y respetar preferencias musicales
- ✓ Volumen moderado
- ✓ Evitar sobreestimulación
- ✓ Detener si hay fatiga o incomodidad.
- ✗ NO PRESIONES RESPUESTAS, no existe lo “correcto”.
- ✓ Observa emociones, lenguaje no verbal.

**Recuerda el vínculo se fortalece con el gozo.  
Disfruten, ríen, construyan un espacio relajado**

### Actividad 1: Las canciones de mi vida

**Objetivo:** Estimular memoria autobiográfica, atención.

**Cómo hacerlo:** Basados en varias etapas de la vida (Infancia, adolescencia, adultez, actualidad) preguntaremos una canción que represente cada una de ellas y qué recuerdos evocan. Escuchar una a la vez y cantarla juntos.

**Conversar:**

¿Qué recuerda?

¿Con quién la escuchaba?

¿Cómo se sentía?

¿Con qué parte de la canción se sentía más identificada?

### Actividad 2: Completemos la letra juntos

**Objetivo:** Estimular memoria, atención, lenguaje, control inhibitorio.

**Cómo hacerlo:** Elegimos una canción que sea importante para la persona, y por turnos iremos cantando frase por frase.  
Recordando la letra y melodía juntos.

**Conversar:**

¿Qué frase fue la que más te gusta?

### Actividad 3: Palmas al ritmo

**Objetivo:** Coordinación, atención, memoria motricidad y activación.

**Cómo hacerlo:** Junto a una canción con ritmo alegre armaremos una secuencia básica de cuatro patrones ritmicos corporales (1.aplauso 2. golpesito en piernas 3. zapateo 4. golpesito en pecho). Al avanzar la canción iremos marcando la secuencia en orden y después en desorden.

**Conversar:**

¿Cuál era el movimiento número 3?

¿Cuál fue el movimiento más gracioso?

### Actividad 4: Respiremos con música

**Objetivo:** Relajación, atención plena.

**Cómo hacerlo:** Junto a una canción instrumental y que sea de agrado de la persona. Respiraremos de acuerdo a cada frase musical, Inhalando y exhalando junto a la melodía.

Ejemplo: El Danibio azul. La primera frase musical inhalamos y la segunda frase musical exhalamos.

**Conversar:**

¿Qué sentí al respirar junto a la pieza musical?

### Actividad 5: ¿Qué instrumento toca la orquesta?

**Objetivo:** Atención plena, escucha activa y discriminación auditiva.

**Cómo hacerlo:** Colocamos una canción activa y llena de instrumentos fáciles de identificar, conocidos por la persona y mientras suena jugaremos a ser los músicos de la orquesta. Si suena un piano, moveremos las manos como pianistas, si suena un violín, tambor, guitarra y canto haremos lo mismo.

**Conversar:**

¿Qué instrumentos sonaron?

¿Qué sonido era más agradable?

# ¿Te gustaron éstas actividades?



Tienes una guía sencilla que puedes utilizarlo en casa. Lo más importante es generar una experiencia positiva, creando momentos de conexión, participación y disfrute a través de la música.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### **¿Necesito conocimientos musicales para realizar estas actividades?**

No es necesario cantar afinado, tocar instrumentos o tener experiencia previa. Lo más importante es la intención de compartir un momento agradable y significativo.

### **¿Cuánto tiempo debería durar una actividad musical?**

No existe una duración ideal para todas las personas. Algunas disfrutarán de actividades de 5 a 10 minutos, mientras que otras podrán participar durante más tiempo. La mejor guía será siempre observar el interés, la energía y la comodidad de la persona.

### **¿Sirve para personas con deterioro cognitivo o demencia?**

La música puede ser una herramienta útil para favorecer la conexión, la participación y el bienestar en personas con deterioro cognitivo. Es importante identificar sus preferencias, necesidades y ritmo de participación. Este material no reemplaza procesos musicoterapéuticos especializados.

### **¿Y si una canción genera tristeza?**

En ocasiones una canción puede despertar nostalgia o recuerdos sensibles. Si esto ocurre, acompaña con escucha, respeto y contención. No siempre necesitamos cambiar la emoción; a veces acompañarla también es parte del proceso.

## ¿Qué tipo de música debería utilizar?

La mejor música suele ser aquella que tiene significado para la persona. Las canciones asociadas a su juventud, celebraciones familiares, tradiciones culturales o momentos importantes suelen generar mayor interés y participación.

---

## Gracias por llegar hasta aquí

La música tiene la capacidad de acompañarnos a lo largo de toda la vida. Puede ayudarnos a recordar, expresar emociones, compartir historias, fortalecer vínculos y crear momentos significativos con las personas que amamos.

Esperamos que este manual te haya brindado ideas sencillas para incorporar la música en tu día a día junto a un adulto mayor.

### ***Un pequeño reto para comenzar hoy***

*Elige una canción significativa.*

*Escúchala junto a un adulto mayor y pregúntale:*

*"¿Qué recuerdo te trae esta canción?"*

*A veces, una sola pregunta puede abrir una historia completa.*

## ¿Te gustó este material?

Me encantará conocer tu experiencia.

📌 Cuéntame qué actividad realizaste.

📌 Etiquétame en Instagram para seguir difundiendo el poder de la música en el acompañamiento de los adultos mayores.

Gracias por formar parte de esta comunidad que cree en el valor de la música como herramienta de bienestar, conexión y humanidad.

Nos vemos en la próxima actividad musical. 🎵



**HOLOS**  
JUGAMOS PARA CREAR

*Katherine Muñoz*

*Musicoterapeuta / Psicóloga*

*Instagram: @holosarteydeporte*